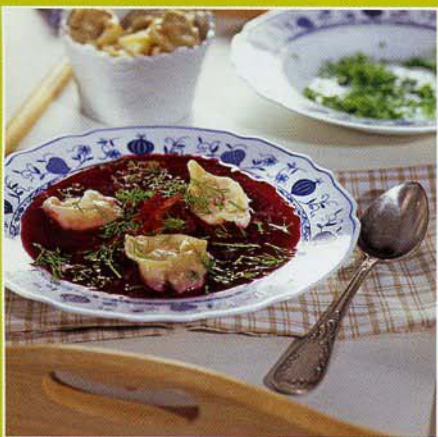
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№15 (113) август 2008

журнал для тех, кто любит готовить

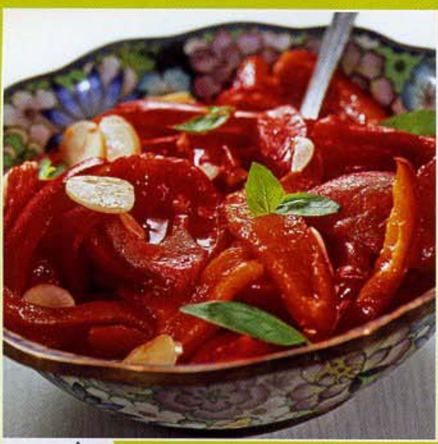


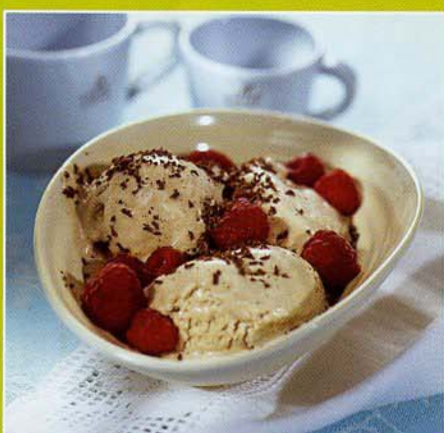


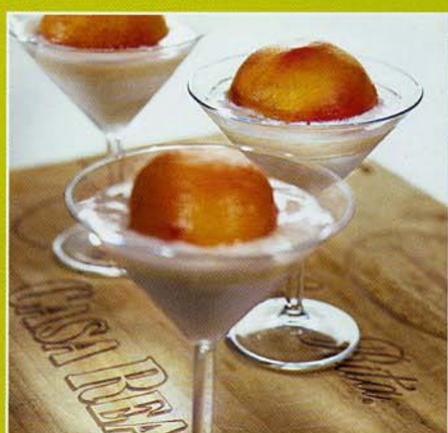












www.gastronom.ru

■ рулеты из кабачков и перцев ■ салат из свеклы со смородиной ■ салат из перцев и помидоров ■ борщ грибной с «ушками» ■ фаршированные телячьи сердца с овощами ■ свинина по-португальски ■ барабулька с овощным гарниром ■ фрикасе из мидий и лисичек ■ котлеты из цветной капусты ■ грибной пирог с каштанами ■ пирог с сыром и томатами ■ ягодный пирог со сдобной крошкой ■ персики с творожным кремом ■ мороженое-капучино ■ яблочный компот

ISSN 1728-6948
9 771728 694000 08015

Дорогие друзья!
Хотя лето еще продолжается и радует нас хорошей погодой, пора подумать о запасах на зиму. Этой актуальной теме мы посвятили весь номер очередного журнала «Коллекция рецептов», который выйдет через неделю. Не пропустите!
Заканчивается конкурс рецептов блюд из круп. В следующем номере вы узнаете об итогах конкурса. Интересно, кто же получит микроволновую печь Whirlpool?
В этом же номере будет объявлен новый, не менее интересный конкурс.
До встреч на страницах нашего журнала.



Ваша редакция







условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

блюдо, приготовленное с помощью продуктов МАГГИ®

содержание


СПОНСОР РЕЦЕПТА
ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО
MAGIC TREE

рулеты из кабачков и перцев



ЧТО НУЖНО:

- **2** небольших кабачка
- **2** сладких красных перца
- **2 ст. л.** растительного масла
- **1 ст. л.** семян кунжута **«Волшебное Дерево»**

Для соуса:

- пучок петрушки
- пучок укропа
- **2** зубчика чеснока
- **4 ст. л.** сливок жирностью 22%
- **0,5 ч. л.** зиры **«Волшебное Дерево»**
- **0,5 ч. л.** кориандра **«Волшебное Дерево»**
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 179,2 ккал,
белки – 2,9 г, жиры – 13,9 г, углеводы – 10,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить соус.** Зелень вымыть и обсушить. Чеснок очистить. Измельчить зелень и чеснок в блендере. Переложить получившуюся массу в миску. Добавить сливки и перемешать.

2 Зиру и кориандр растолочь, добавив соль по вкусу, всыпать в соус. Еще раз перемешать.

3 Кабачки вымыть и с помощью овощечистки нарезать тонкими продольными полосками шириной примерно 2,5 см. Перцы вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Нарезать перцы полосками такой же ширины, как и кабачки.

4 Разогреть в сковороде 1 ст. л. масла и обжарить полоски перцев, 2 мин. Переложить на салфетки. Добавить оставшееся масло и обжарить полоски кабачков, 2 мин. Также выложить на салфетки и дать остыть.

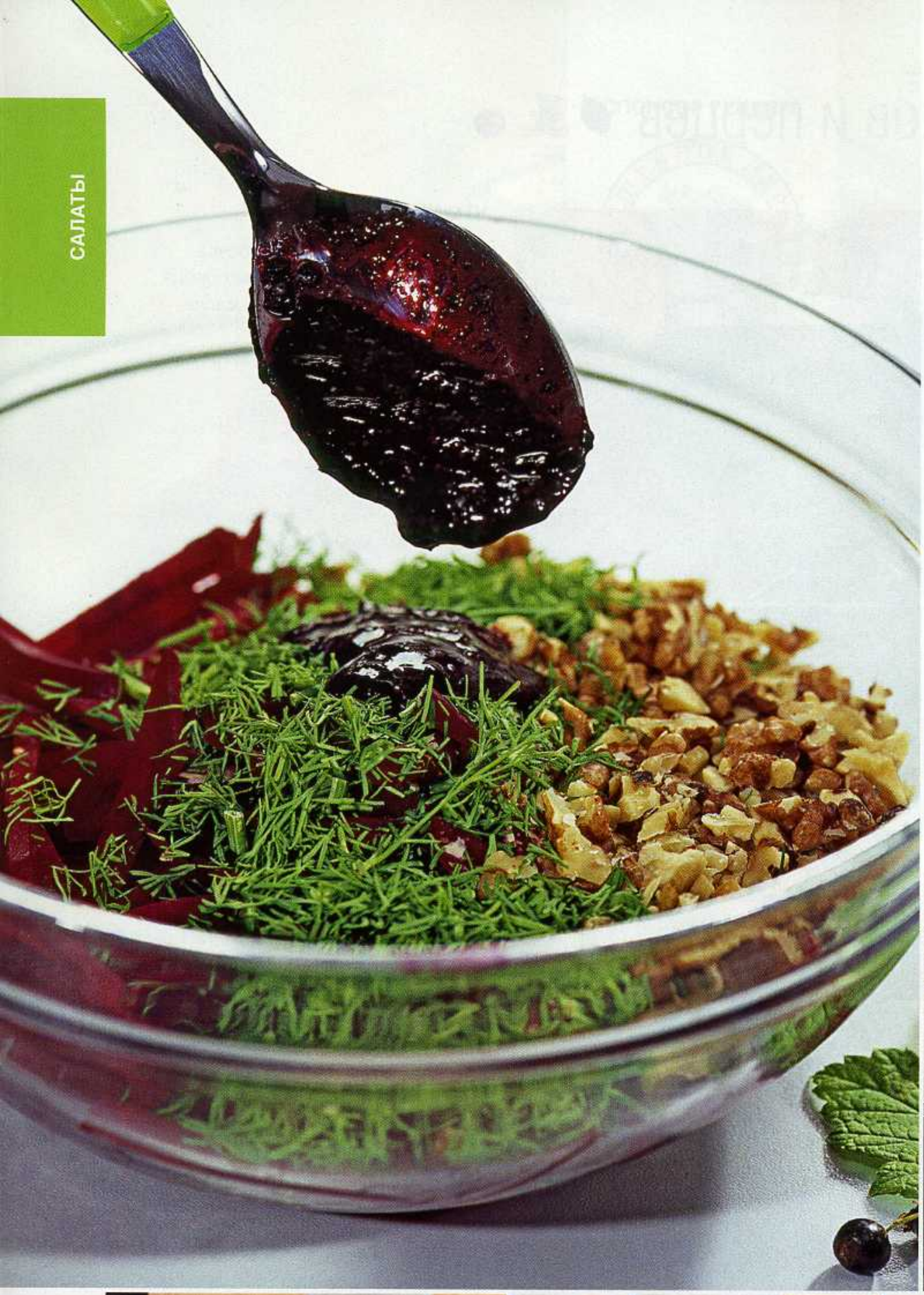
5 Сложить полоски кабачка и перца по две и свернуть рулетом так, чтобы перец был снаружи. Закрепить деревянной шпажкой.

6 Выложить на блюдо, присыпать кунжутом и подать с соусом.

КСТАТИ

Все приправы и специи «Волшебное Дерево™» отличаются очень высоким качеством. Богатый ассортимент позволяет создавать из них самые разные композиции, благодаря чему одно и то же блюдо будет «звучать» каждый раз по-новому.





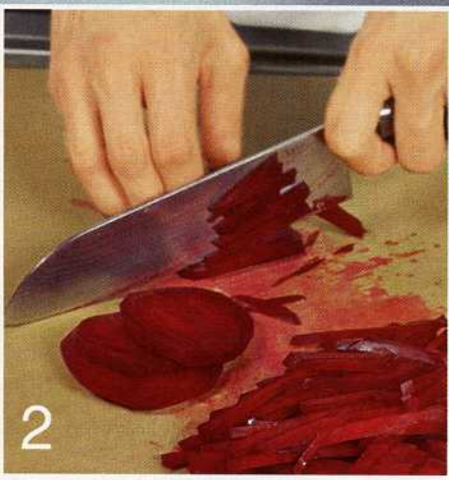
салат из свеклы со смородиной

ЧТО НУЖНО:

- **2** большие свеклы
- **2** горсти очищенных грецких орехов
- **2 ст. л.** черной смородины
- **1 ч. л.** сахара
- • пучок укропа
- **2 ст. л.** оливкового масла

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 300,1 ккал,
белки – 4,1 г, жиры – 23,1 г, углеводы – 18,9 г







ЧТО ДЕЛАТЬ:

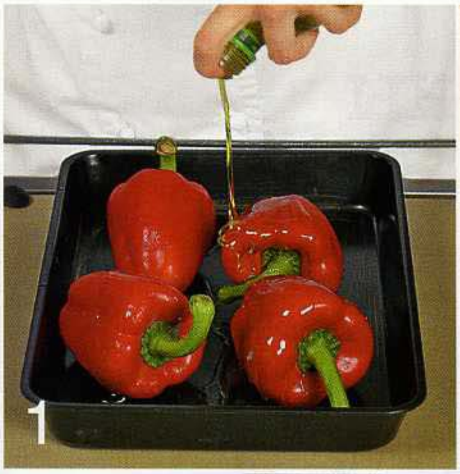
1 Свеклу тщательно вымыть, положить в сотейник, залить горячей водой и отварить до готовности.

2 Готовую свеклу остудить, очистить и нарезать тонкой соломкой.

3 Орехи порубить ножом. Укроп вымыть и измельчить. Смородину вымыть, растереть с сахаром. В салатнике соединить свеклу, орехи, оливковое масло и укроп. Полить смородиновым соусом и аккуратно перемешать.

САЛАТЫ

салат из перцев и помидоров







ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** красных сладких перцев
- **1,5 кг** помидоров
- **100 мл** оливкового масла
- **3** зубчика чеснока
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 ч. 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 369,3 ккал,
белки – 7,5 г, жиры – 25,3 г, углеводы – 27,9 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы смазать 2 ст. л. масла, запечь в разогретой до 220 °С духовке в течение 10 мин., затем переложить на тарелку, накрыть пленкой и оставить на 7 мин. Снять с перцев кожицу, удалить сердцевину. Мякоть нарезать широкими лентами.

2 На помидорах сделать крестообразный надрез, опустить в кипящую воду на 2 мин., затем быстро переложить в миску с ледяной водой. Снять с помидоров кожицу, разрезать на четвертинки, удалить семена. Чеснок очистить и тонко нарезать ломтиками.

3 Разогреть в сотейнике оставшееся масло, положить чеснок, помидоры и перцы, посолить, поперчить. Готовить на несильном огне без крышки 1 ч, время от времени перемешивая.

Переложить на тарелку и дать остыть до комнатной температуры.

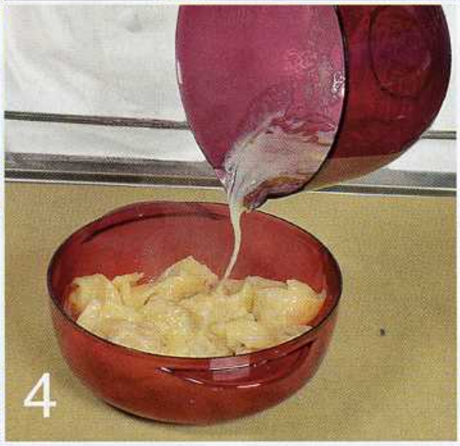

СПОНСОР РЕЦЕПТА
Tupperware

борщ грибной с «ушками»









ЧТО НУЖНО:

- **500 г** свеклы
- **1** морковка
- **1** корень петрушки
- **400 г** свежих грибов
- **2** луковицы
- **3 ст. л.** сливочного масла
- **2,5** стакана + 1 ст. л. муки
- **1** яйцо
- **2 ст. л.** растительного масла
- **2 ст. л.** толченых белых сухарей
- • соль, перец

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 458,9 ккал,
белки – 12,9 г, жиры – 17,7 г, углеводы – 62,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

При приготовлении этого блюда использовались изделия Tupperware®.

1 Свеклу, морковь и корень петрушки очистить с помощью **вертикальной овощечистки**, положить в **ковш «От шефа» (2,4 л)**, влить 800 мл холодной воды, довести до кипения и варить 30–45 мин. Бульон процедить, свеклу отложить.

2 Грибы промыть в **двойном дуршлаге**. В **кастрюлю «Мираж» (2,5 л)** положить грибы, влить 1 л холодной воды и довести до кипения. Добавить 1 нарезанную кубиками луковицу, варить 20 мин. Грибы вынуть шумовкой и мелко нарезать.
Вторую луковицу измельчить и обжарить в масле, 5 мин. Добавить грибы, сухари, соль и перец, перемешать и снять с огня. Дать остыть.

3 **Сделать «ушки».** Из муки, яйца, соли и 2/3 стакана воды замесить тесто. На **подложке «Звездное небо»** раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать **силиконовым скребком** на квадратики 4 x 4 см. Положить на каждый квадратик немного начинки, сложить его по диагонали и защипать края. Затем влажными руками соединить два противоположных угла.

4 Растопить в микроволновой печи в **кувшине «Микроплюс™» (1 л)** 2 ст. л. сливочного масла. «Ушки» отварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Шумовкой переложить в миску и полить растопленным маслом.

5 В сковороде разогреть оставшееся сливочное масло, положить 1 ст. л. муки и обжарить, постоянно помешивая, до золотистого цвета, 1,5 мин.
На **разделочной доске** нарезать свеклу соломкой **ножом для овощей** из коллекции **«Космос»**.
Соединить грибной и овощной бульоны, положить свеклу, зажарку из муки, перемешать и довести до кипения. Приправить солью и перцем.

Разложить ушки по тарелкам, налить суп и подать к столу. Отдельно подать сметану и зелень.



КСТАТИ

Материал «Микротерм™» пропускает максимальное количество микроволн и выдерживает перепад температуры от -25 °С до +200 °С. Результат: процессы размораживания и приготовления происходят в два раза быстрее. Кувшин «Микроплюс™» идеально подходит для приготовления и подачи на стол супов, соусов, а также десертов и горячих напитков.





фаршированные телячьи сердца с овощами

ЧТО НУЖНО:

4 кубика **МАГГИ® ВКУСНАЯ ПРИПРАВКА**
4 телячьих сердца
60 г мясного фарша
2 болгарских перца разных цветов
0,5 небольшого кабачка
1 луковица
1 баклажан
1 морковка
150 мл красного вина
2 стебля черешкового сельдерея
1 желток
2 ст. л. растительного масла
1 ломтик белого хлеба
5–6 веточек петрушки

Время приготовления: 2 часа 10 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 317,9 ккал,
белки – 31,6 г, жиры – 14,5 г, углеводы – 15,2 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сердца очистить от пленок и жира, промыть. Петрушку промыть, измельчить, смешать в миске с фаршем, раскрошенным хлебом и желтком.

2 Нафаршировать этой смесью сердца. Разрезы заколоть деревянными шпажками.

3 В кастрюле разогреть масло. Обжарить сердца со всех сторон, 8–10 мин., переложить на тарелку, накрыть и отставить.

4 Лук, сельдерей и морковь очистить, мелко нарезать и выложить в кастрюлю, где готовились сердца. Готовить, помешивая, 5 мин.
Добавить **МАГГИ® ВКУСНУЮ ПРИПРАВКУ**, тщательно перемешать и оставить на небольшом огне.



5 Кабачок, перцы и баклажан вымыть. Из перцев удалить сердцевину. Нарезать овощи кусочками средней величины.

6 В кастрюлю с луком и морковью влить вино и 1 стакан воды, положить кабачок, баклажан и перцы. Перемешать. Довести до кипения.

Вернуть в кастрюлю сердца, перемешать, накрыть крышкой и готовить на небольшом огне 1,5 ч. Из готовых сердец удалить шпажки, нарезать на порционные куски и подать с овощами.

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Чтобы соус получился нежнее, можно вместо воды влить в кастрюлю с овощами 1 стакан сливок жирностью 9%.



свинина по-португальски

ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** грудинки со шкуркой без костей
- **6** бутонов гвоздики
- **3 ст. л.** сахара
- **6** небольших луковиц
- **1** головка чеснока
- **по 1** острому красному и зеленому перчику
- **по 1** пучку петрушки и укропа
- **4** листика шалфея
- **1** веточка розмарина
- **200 мл** белого сухого вина
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
В 1 порции: 897,6 ккал,
белки – 45,1 г, жиры – 69,5 г, углеводы – 22,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо крупно нарезать и обжарить вместе с гвоздикой, 15 мин. Сдвинуть на один край сковороды, на освободившееся место всыпать сахар. Когда сахар расплавится, перемешать и готовить 4 мин. Переложить в форму.

2 Лук и чеснок очистить, из перца удалить семена, зелень вымыть, затем все крупно нарезать и добавить к мясу. Приправить солью по вкусу.

3 Добавить в сковороду вино, накрыть и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 30 мин.


1


2


3



барабулька с овощным гарниром

ЧТО НУЖНО:

- **4** барабульки
- **2** веточки базилика
- • пучок укропа
- **1 ст. л.** смеси прованских трав
- **4** картофелины
- **1/4** небольшого клубня сельдерея
- **1** зеленый сладкий перец
- • пучок зеленого лука
- **2 ст. л.** томатной пасты
- • растительное масло для обжаривания
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 25 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 458,7 ккал,
белки – 48,4 г, жиры – 19,7 г, углеводы – 21,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Барабульку очистить, выпотрошить, ножницами удалить жабры и плавники. Тщательно промыть рыбу внутри и снаружи, уложить в миску.

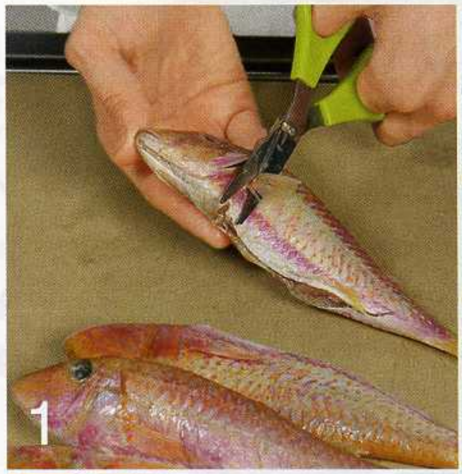
2 Базилик и укроп вымыть. Базилик разобрать на листики, укроп измельчить. Добавить к рыбе листики базилика, укроп и смесь прованских трав. Перемешать, накрыть пищевой пленкой и оставить на 1 ч в прохладном месте.
Тем временем приготовить гарнир. Картофель и сельдерей очистить, нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, мякоть нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук вымыть и измельчить.

3 Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла. Обжарить картофель и корень сельдерея, время от времени помешивая, 7 мин. Положить перец и готовить еще 4 мин. Добавить зеленый лук и томатную пасту.

4 Перемешать, уменьшить огонь, приправить солью и перцем по вкусу. Готовить под крышкой, периодически помешивая, 10 мин.

5 Разогреть в чистой сковороде 3 ст. л. растительного масла. Барабульку отряхнуть от маринада и обжарить на сильном огне, по 2,5 мин. с каждой стороны.

Подать с овощным гарниром.













Сочная

Знаете л

Какое мясо усваивается лучше других?

Какое мясо проще всего приготовить?

Какое мясо наименее калорийно?

Какое мясо полезно как взрослым, так и детям?

Какое мясо содержит больше витаминов группы B, чем арахис, фасол

Знаете ли вы, что одним из наиболее полезных видов мяса является... мясо курицы?

Именно мясо курицы богато белками высокой биологической ценности и витаминами группы B: B1, B2, PP, B6, B12. Содержание насыщенных жиров в нем достаточно низкое.

Куриное мясо без кожицы занимает последнее место по калорийности среди всех видов мяса.

Куриные ножки не только необыкновенно вкусны и нежны, но и состоят из более тонких волокон, чем все другие виды мяса, поэтому даже детский организм хорошо и легко усваивает курицу.

новость!

для здорового питания

вы:



МАГГИ® НА ВТОРОЕ для Сочной курицы предлагает новый способ приготовления нежного, сочного блюда с ароматной подливой. Запекаясь в духовке в специальном пакете без добавления масла или жира, курица готовится в собственном соку, сохраняя свои вкусовые и пищевые свойства. Мм-м-м! Объедение!

Рецепт приготовления...



1. В верхнем отделении упаковки вложены специальный пакет для запекания и зажим. Достаньте и разверните пакет.

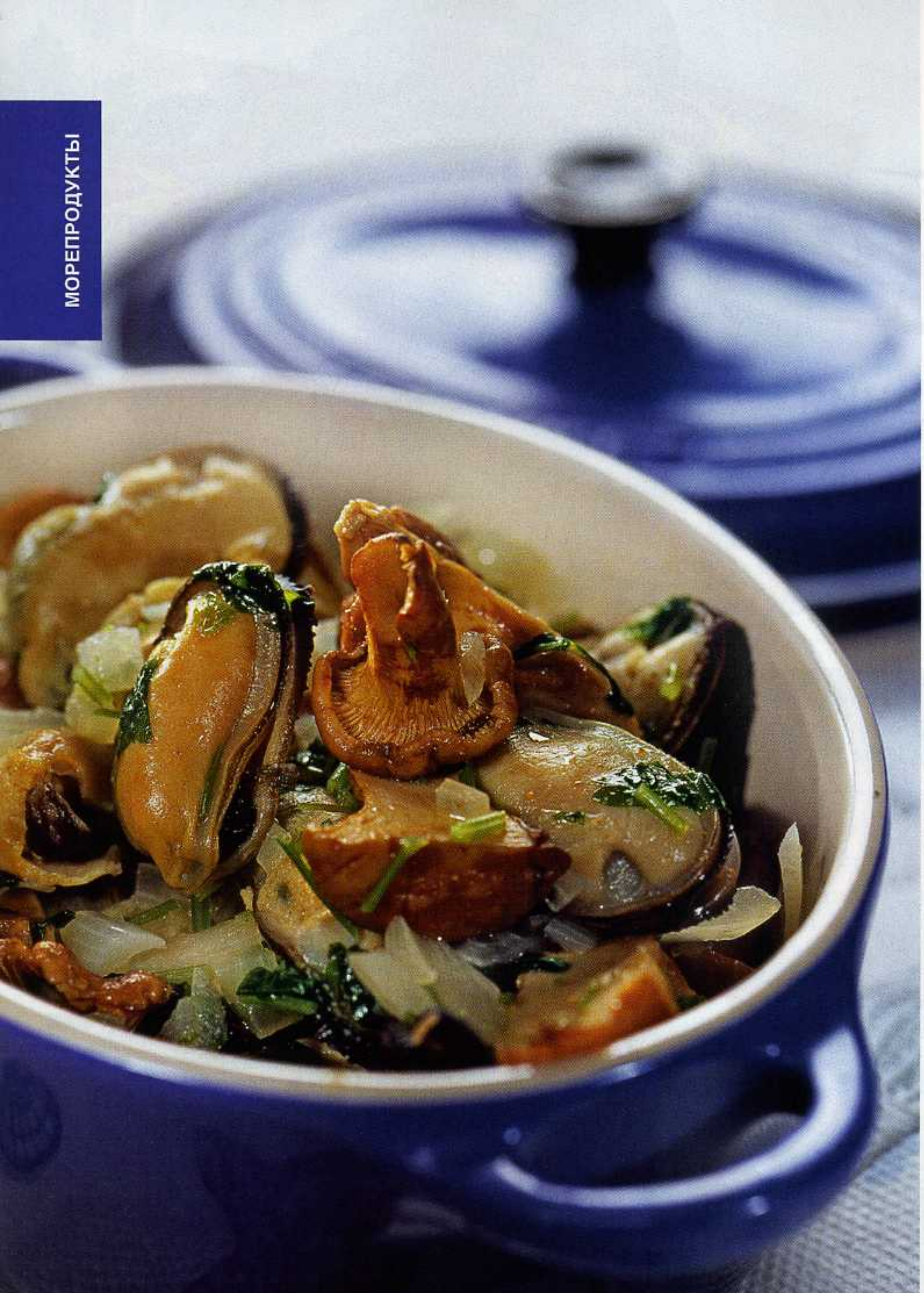
2. Поместите пакет в форму для запекания. Положите куриные ножки в пакет для запекания, затем добавьте содержимое нижней части упаковки — смесь для приготовления курицы.

3. Закрепите пакет зажимом и аккуратно распределите смесь внутри. Избегайте резких движений и встряски пакета. Проколите пакет в нескольких местах.

4. Запекайте на нижнем уровне предварительно разогретой до 200 °С духовки в течение 50 минут. При запекании целых окорочков время готовки может составить 60 минут.

брокколи?





фрикасе из мидий и лисичек

ЧТО НУЖНО:

- **600 г** мелких лисичек
- **500 г** мяса мидий
- **1** большая луковица
- **50 мл** белого сухого вина
- **1** зубчик чеснока
- **100 г** сливочного масла
- пучок петрушки
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 290,3 ккал,
белки – 14,2 г, жиры – 24,0 г, углеводы – 4,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лисички вымыть. Лук и чеснок очистить, измельчить. Разогреть в сотейнике 2 ст. л. сливочного масла, обжарить лисички с луком и чесноком, 10 мин. Влить вино и готовить на сильном огне 10 мин.

2 Добавить мидии, оставшееся масло и измельченную петрушку, приправить солью и перцем по вкусу. Готовить 4 мин.

Сразу же подать к столу.







котлеты из цветной капусты

ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** цветной капусты
- **2** яйца
- **0,5** стакана муки
- **2** веточки укропа
- **2** веточки петрушки
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу



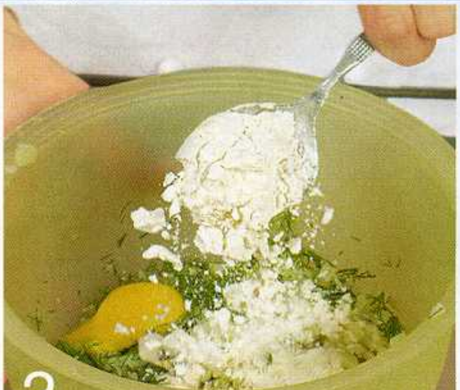
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 168,6 ккал,
белки – 6,5 г, жиры – 9,3 г, углеводы – 14,7 г

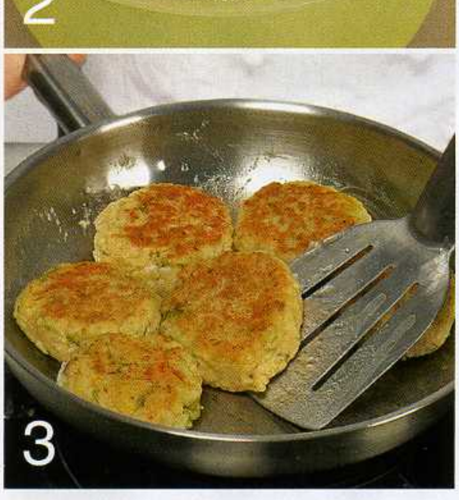
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть и отварить в подсоленной воде до полуготовности, 6 мин. Отбросить на дуршлаг, остудить и мелко порубить ножом.

2 Сложить нарезанную капусту в миску, добавить яйца, соль и муку, перемешать. Зелень промыть, обсушить, измельчить и смешать с капустной массой.

3 В сковороде разогреть 2–3 ст. л. растительного масла. Брать фарш столовой ложкой и выкладывать на сковороду. Жарить на среднем огне, по 4 мин. с каждой стороны, по мере необходимости добавляя еще немного масла.







грибной пирог с каштанами

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** лесных грибов
- **200 г** очищенных каштанов
- **750 г** лука-порея, только белая часть
- **50 г** сливочного масла
- **2** зубчика чеснока
- **3** веточки петрушки
- **2** веточки тимьяна
- **150 мл** сметаны
- **2** яйца
- **350 г** готового слоеного теста
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 2 часа
Порций: 8
В 1 порции: 366,3 ккал,
белки – 9,3 г, жиры – 21,4 г, углеводы – 34,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Грибы вымыть, крупно нарезать и отварить в кипящей, чуть подсоленной воде, снимая пену, в течение 10 мин. Отбросить на дуршлаг, обсушить и выложить на бумажные салфетки.

2 Порей вымыть, нарезать тонкими кольцами. Чеснок очистить и измельчить. Зелень вымыть и мелко нарезать.

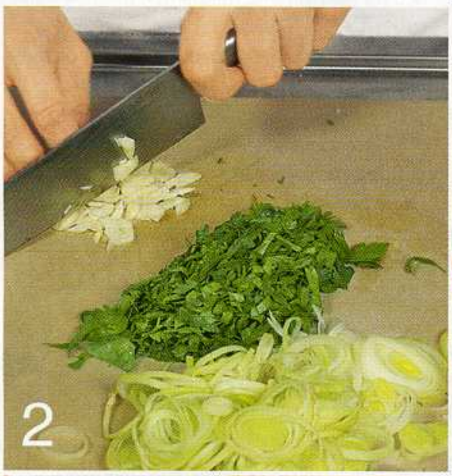
3 Разогреть в сковороде масло, обжарить лук, 10 мин. Добавить грибы, чеснок и зелень, готовить 5 мин. Переложить в миску и дать остыть.

4 Добавить в начинку каштаны, сметану и 1 яйцо. Посолить, поперчить, перемешать.

5 Прямоугольную форму для выпечки смазать маслом. Тесто разделить на 2 части. Раскатать одну часть в тонкий пласт, положить его в форму так, чтобы были закрыты дно и бока.

6 Выложить в форму подготовленную начинку.
Раскатать оставшееся тесто, накрыть им пирог. Защипать края. Смазать поверхность оставшимся яйцом. Сделать в центре отверстие и вставить в него бумажную трубочку. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 1 ч. Если верх пирога начнет пригорать, накрыть фольгой. Выключить духовку, открыть дверцу духовки и оставить пирог еще на 20 мин.















пирог с сыром и томатами

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** готового слоеного теста
- **8** больших помидоров
- **250 г** адыгейского сыра
- **4 ст. л.** острого томатного соуса
- **1** желток
- соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 302,1 ккал,
белки – 10,6 г, жиры – 17,7 г, углеводы – 25,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сыр натереть на крупной терке. Смешать сыр, томатный соус и желток. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать круг диаметром 22 см. Поместить его на противень, накрытый листом пергамента.
Промазать сырной смесью тесто, оставляя свободный край шириной 2 см.

2 Помидоры вымыть, обсушить и нарезать тонкими кружками. Выложить их на тесто по кругу, посолить, поперчить. Выпекать в разогретой до 190 °С духовке 35 мин.


1


2



пирог со сдобной крошкой

ЧТО НУЖНО:

300 г	черешни
400 г	клубники
250 г	черники
4,5 ст. л.	мелкого сахара
2 ст. л.	крахмала

Для крошки:

1	стакан муки
2 ст. л.	нежареного фундука
120 г	холодного сливочного масла
2 ст. л.	мелкого сахара

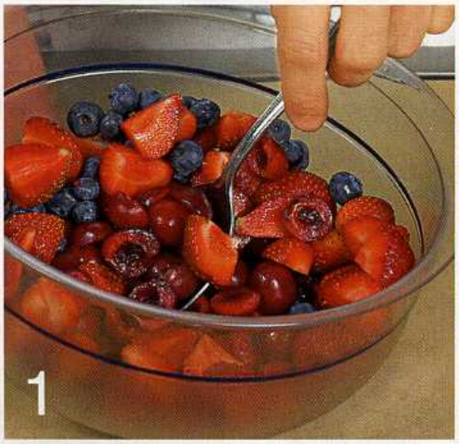
Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 509,6 ккал,
белки – 6,1 г, жиры – 23,7 г, углеводы – 67,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ягоды промыть. Клубнику и черешню разрезать пополам, из черешни удалить косточки. Смешать все ягоды, засыпать сахаром и крахмалом, выложить в форму для духовки объемом 1,5 л.
Смешать в блендере муку и орехи до состояния мелких крошек. Добавить нарезанное небольшими кубиками масло и сахар, взбивать 1 мин.

2 Выложить получившуюся смесь на ягоды, слегка прижимая ее руками. Поставить пирог в духовку, разогретую до 200 °С, и запекать 25 мин. Затем снизить температуру до 190 °С и готовить еще 15 мин.

Подавать горячим или теплым.


1


2



персики с творожным кремом

ЧТО НУЖНО:

6	персиков
100 г	сахара
2	белка
2 ст. л.	лимонного сока
Для крема:	
100 г	творога
2 ст. л.	сахара
250 мл	сливок жирностью 35%

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 324,1 ккал,
белки – 5,3 г, жиры – 16,2 г, углеводы – 39,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Персики вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Налить в сотейник 150 мл воды, добавить сахар и, постоянно помешивая, довести на среднем огне до кипения. Положить нарезанные персики, готовить 5 мин., затем перевернуть и готовить еще 5 мин. Снять с огня, сбрызнуть лимонным соком и дать остыть.

2 Отложить 6 половинок персиков для украшения, остальные вместе с сиропом сначала измельчить в блендере, а затем протереть через мелкое сито. Накрыть пюре пленкой и поставить в морозильную камеру на 1 ч.

3 Взбить белки в пышную плотную пену и аккуратно ввести в персиковое пюре. Перемешать и вернуть в морозильную камеру еще на 1 ч.

4 Творог протереть через сито и тщательно перемешать с сахаром и сливками.

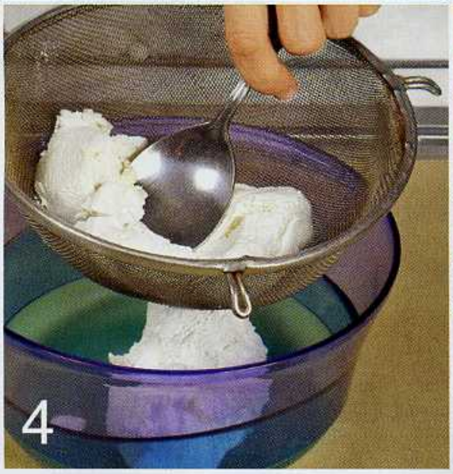
5 Аккуратно смешать персиковое пюре с подготовленным творогом.

6 Разложить смесь по бокалам для мартини, сверху поместить отложенные половинки персиков.



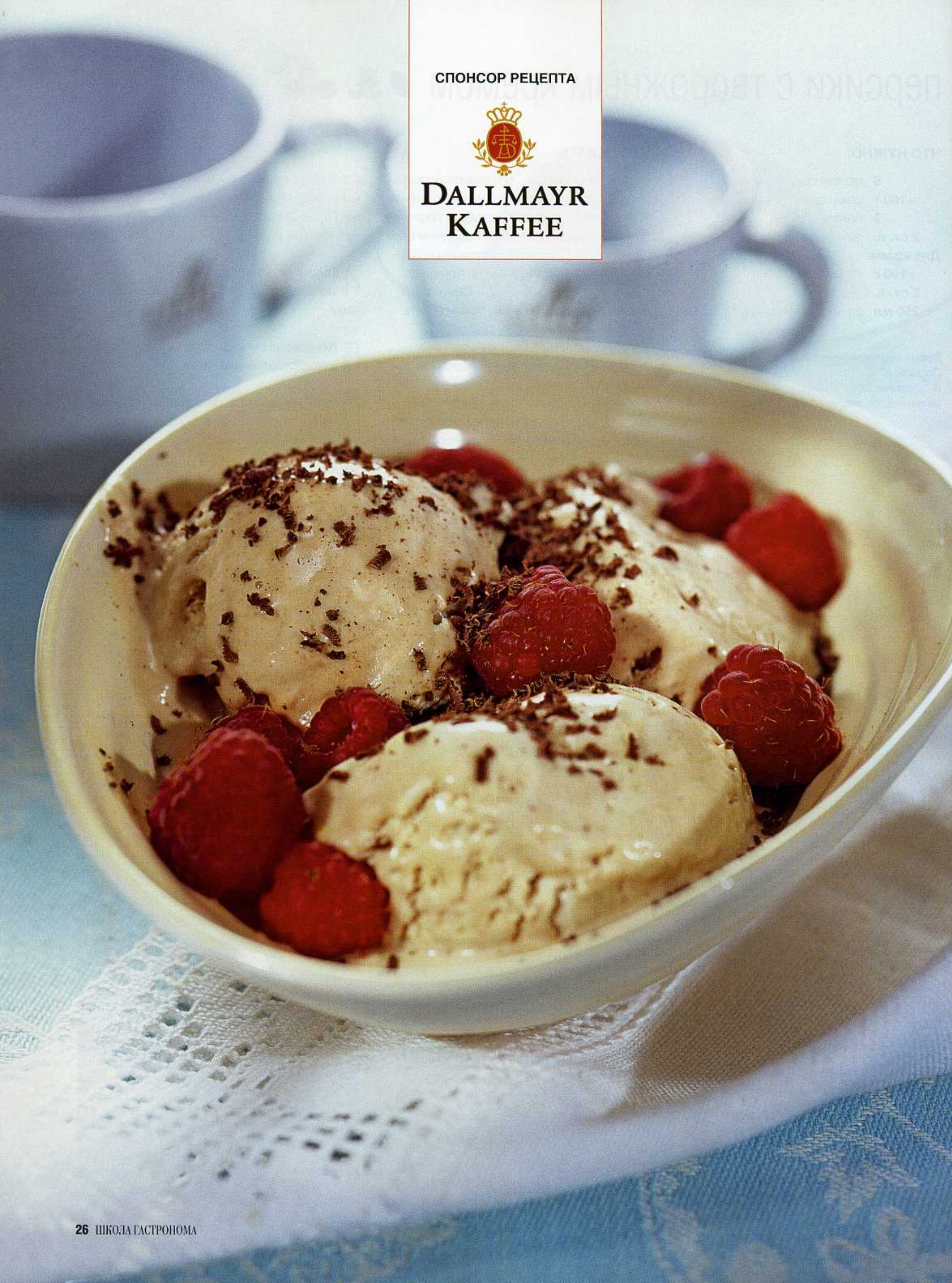












мороженое-капучино

ЧТО НУЖНО:

4 ст. л. зерен кофе **Crema d'Oro Dallmayr**
4 желтка
120 г сахара
200 мл молока
200 мл сливок жирностью 35%
50 г шоколада (содержание какао 70%)

Время приготовления:
30 мин. + замораживание
Порций: 6
В 1 порции: 442,3 ккал,
белки – 6,0 г, жиры – 28,4 г, углеводы – 40,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кофе очень мелко помолоть. Пересыпать в турку, влить 250 мл воды, довести до кипения, но не давать кипеть. Снять турку с огня и оставить на 10 мин.

2 В миске растереть желтки с сахаром до образования однородной светлой массы. Молоко довести до кипения, но не кипятить. Осторожно, продолжая взбивать, влить горячее молоко в желтки.

3 Кофе процедить, добавить в молочную смесь, перемешать. Перелить смесь в сотейник, поставить на минимальный огонь и готовить, постоянно помешивая, пока смесь слегка не загустеет, 6 мин. Снять с огня, вернуть в миску и дать полностью остыть.

4 Сливки взбить в пышную плотную пену.

5 Аккуратно ввести взбитые сливки в молочно-кофейную смесь.

6 Выложить в пластиковый контейнер, накрыть и поставить в морозильную камеру на 4 ч. В течение этого времени мороженое следует дважды интенсивно перемешать или взбить миксером.

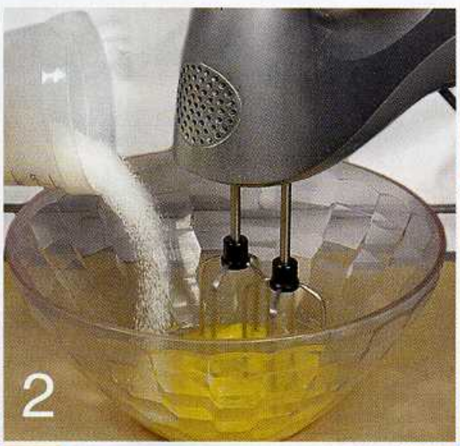
Шоколад натереть на терке. Ложкой для мороженого сделать шарики, посыпать их шоколадом и подать к столу со свежими ягодами.

КСТАТИ

Для производства кофе Dallmayr Crema D'Oro используется тщательно подобранная композиция благородных кофейных зерен арабика. Щадящая технология обжаривания гарантирует нежный аппетитный аромат, который украсит не только напитки, но и разнообразные десерты.

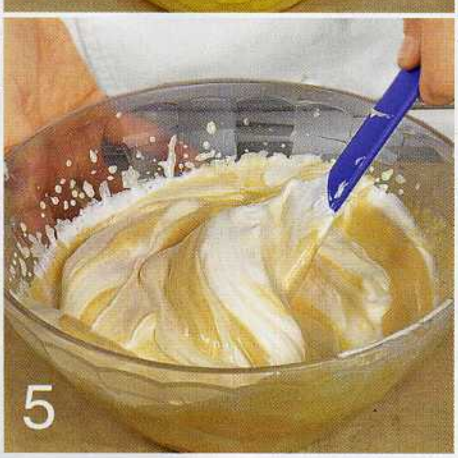


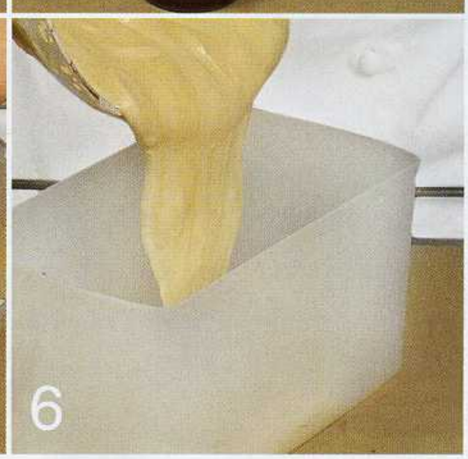














ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ



ЧТО НУЖНО:

- **1,5 кг** некрупных яблок
- **250 г** сахара
- **1,5 л** воды
- сок 1 лимона
- **2–3** бутона гвоздики

Время приготовления: 1 час 20 мин.
На 3-литровую банку: 1667 ккал,
белки – 6,0 г, жиры – 6,0 г, углеводы – 397,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки вымыть, очистить от кожуры, затем разрезать на четвертинки и удалить сердцевину. Сложить яблоки в миску, сбрызнуть лимонным соком, перемешать, накрыть и отставить.

2 Кожуру сложить в кастрюлю, влить 1,5 л воды и довести до кипения. Добавить сахар, перемешать и варить 5 мин.

3 Снять кастрюлю с огня, горячий сироп процедить через сито.

4 Яблоки сложить в чистую сухую банку. Влить сироп, накрыть и дать остыть. Аккуратно слить сироп в сотейник, довести до кипения.

5 Бутоны гвоздики обдать кипятком и положить в банку с яблоками.

6 Влить в банку столько кипящего сиропа, чтобы он на 1,5–2 см не доходил до верха банки. Поставить банку в большую кастрюлю с кипящей водой на 20 мин., после чего герметично ее закрыть, перевернуть вверх дном и дать остыть до комнатной температуры. Поставить на хранение в темное место.

СОВЕТ

*** Использовать можно любые сорта яблок. Но на наш взгляд, самые вкусные компоты получаются из не очень крупных кисло-сладких плодов.**

*** Несмотря на то, что яблоки для консервирования, как правило, очищают от кожуры, их все равно надо сначала тщательно вымыть.**